



## ◀フィットコンビ

### ◆フィットネスメニュー

- ・ステップ  
ぜんくつ
- ・前屈
- ・ストレッチ
- ・垂直跳び
- ・ぶらさがり
- ・上半身ひねり
- ・足踏み
- ・身長測定



ビームラン



シットアップ



ベンチ  
(背板に指圧機能つき)



前屈



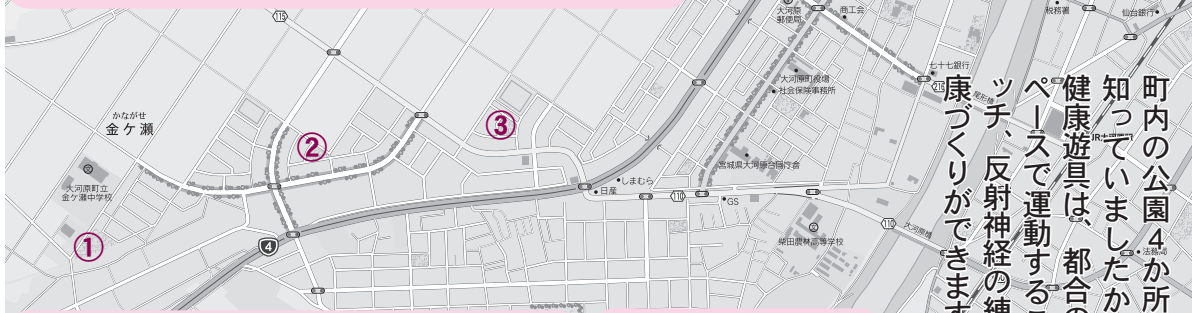
ツイストボード



足つぼ

### ③広表3号公園

### ①広表1号公園



### ②広表2号公園



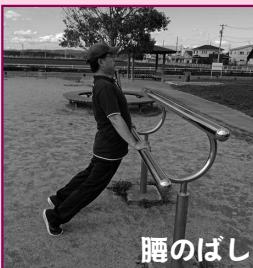
背のばしベンチ



前屈



腰部回転



腰のばし



足上げベンチ

### ④末広公園



快適腹筋



ツイストツール

町内の公園4か所に健康遊具が設置されていることを知っていましたか？  
健康遊具は、都合の良い時間に気軽に利用でき、自分のペースで運動することができます。筋力アップ、ストレッチ、反射神経の練習、マッサージなどができる、楽しく健康づくりができますので、皆さん、ご利用ください。

公園内

健康遊具を活用しましょう



※健康遊具ごとに利用方法を表示していますので、利用の仕方を守って運動を進めてください。